

## اقتراح برنامج تدريبي للتخفيض من الطبقات الشحمية على مستوى البطن لدى المرأة غير العاملة

د. نوال صديقي<sup>(1)</sup>، د. فتيحة بوساق<sup>(2)</sup>، د. مخلوف منجحي<sup>(3)</sup>

1- كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة باجي مختار - عنابة، seddiki\_nawal@yahoo.fr

2- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، fatiha.boussag@univ-msila.dz

3- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، makhlouf.mendjhi@univ-msila.dz

تاريخ الإيداع: 2020/01/26

تاريخ المراجعة: 2021/12/29

تاريخ القبول: 2022/04/06

## ملخص

تعتبر السمنة عبئا بدنيا زائدا ترهق مفاصل الجسم وتعيق الحركة، كما تفقد المرأة رشاققتها على مستوى بعض أجزاء الجسم كمنطقة البطن والذراعين والخذ...، وهذا ما دفع المختصين لإيجاد حلول ووسائل متعددة بهدف التقليل منها وذلك باستخدام الغذاء المتوازن (الحمية الغذائية الطبيعية) أو اللجوء إلى العمليات الجراحية التجميلية. تهدف دراستنا إلى اقتراح برنامج تدريبي لإنقاص الوزن عند المرأة غير العاملة، يتضمن عدة تمارين رياضية خاصة بالنساء البدينات.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، سمنة، منطقة البطن، امرأة غير عاملة.

**Proposing a training program to reduce the fatty layers at the abdominal level of non-working woman**

## Abstract

Obesity is a physical burden that depletes the joints of the body, and impeding movement, as the woman loses her agility at the level of some parts of the body such as: the abdomen, arms, thigh... etc It has led the specialists to find multiple solutions and means in order to reduce them by using weighted food (natural food diet) or resorting to aesthetic surgeries. Our study aims to suggest a training program to lose weight for non-working women, including several exercises for obese women.

**Keywords: Training program, obesity, abdominal area, non-working women.**

**Proposer un programme d'entraînement pour réduire les couches graisseuses au niveau abdominal des femmes inactives**

## Résumé

L'obésité est un fardeau physique qui épuise les articulations du corps, entrave les mouvements et entraîne la perte d'agilité chez la femme au niveau de certaines parties du corps comme: l'abdomen, les bras, les cuisses...,etc., cela a conduit les spécialistes à trouver de multiples solutions et moyens afin de réduire ce problème en utilisant une alimentation équilibrée (alimentation naturelle) ou en recourant à des chirurgies esthétiques. Notre étude vise à suggérer un programme d'entraînement pour perdre du poids pour les femmes inactives, comprenant plusieurs exercices pour les femmes obèses.

**Mots-clés: Programme d'entraînement, obésité, zone abdominale, femmes inactives.**

المؤلف المرسل: د. نوال صديقي، seddiki\_nawal@yahoo.fr

إن للرياضة دورا هاما في صحة الجسم ورشاقته وجماله. تؤدي ممارستها إلى تكوين جسم يتمتع بالصحة والعافية والمرونة واللياقة، بالإضافة إلى أنها تجنب الإصابة بالأمراض؛ فجسم الإنسان ينمو ويقوى بواسطة التمرينات البدنية المختارة التي تؤثر على المفاصل والمجموعات العضلية المشتركة في الحركة، حيث يزداد سريان الدم إلى العضلات والعظام وبالتالي تتحقق تغذية العضلات، فيزداد سمك أليافها وحجمها وقوتها أيضا، لذا يركز التدريب الرياضي في الإعداد المتكامل للفرد من الناحية الفكرية، والنفسية، والبدنية، والحركية والصحية لتحقيق أعلى مستويات ممكنة في ممارسة النشاط الرياضي المختار بتنظيم معين، كما أن الصحة والغذاء لهما علاقة وطيدة بينهما، لأن الغذاء الجيد هو أساس الصحة وتناوله بكميات غير مناسبة ومتنوعة يؤدي إلى خلل عام بها مما تنتج عنه السمنة وزيادة الوزن.

سبب السمنة هو تناول كميات كبيرة من الأغذية الغنية بالطاقة مثلا الكربوهيدرات والدهون أو نتيجة للعادات الخاطئة والمتاعب النفسية والعصبية، ويمكن التعرف على هذه الحالة بمقارنة وزن الفرد الطبيعي الذي يجب أن يكون عليه على حسب السن والطول<sup>(1)</sup>.

في الأخير تهدف دراستنا إلى اقتراح برنامج تدريبي لإنقاص الوزن عند المرأة غير العاملة، وذلك باتباع نظام غذائي وبعض التمرينات الرياضية التي تمارسها البدنيات للكشف عن:

الفروق بين القياس القبلي والبعدي في تمارين منطقة البطن، وأيضا الكشف عن الفروق بين القياس القبلي والبعدي في خفض الوزن للمرأة غير العاملة الخاضعة للبرنامج التدريبي.

#### الإشكالية:

تعتبر السمنة عبئا بدنيا زائدا ترهق مفاصل الجسم وتعيق الحركة، كما تفقد المرأة رشاقته على مستوى بعض أجزاء الجسم كالבطن والذراعين والخذ...، وهذا ما دفع المختصين لإيجاد حلول ووسائل متعددة بهدف التقليل منها وذلك باستخدام الغذاء الموزون (الحمية الغذائية الطبيعية) أو اللجوء إلى العمليات الجراحية التجميلية. تهدف دراستنا إلى اقتراح برنامج تدريبي لإنقاص الوزن عند المرأة البدنية غير العاملة، وذلك باتباع نظام الحمية الغذائية وبعض تمارين اللياقة البدنية<sup>(2)</sup>.

وهذا ما أثبتته العديد من الدراسات كدراسة سلمى محمد شرف الدين (2012)، وشيلان صديق عبد الله المختار (2012)، وهويدا الصادق عطا الله محمد (2011)، وميرانده لبيب خله خليل (2007) في التخلص من الوزن الزائد واكتساب الرشاقة لدى النساء من أجل تفادي الأمراض المزمنة؛ كما بين محمد ابراهيم شحاته (2004) أن قلة الحركة هي إحدى أهم العوامل المؤدية إلى الإصابة بالسمنة والسكري ومما يؤدي إلى الإصابة بأمراض ارتفاع الضغط وأمراض تصلب الشرايين، وهنا تكمن أهمية ممارسة النشاط البدني لإنقاص الوزن والتحكم فيه<sup>(3)</sup>.

ومن خلال ملاحظة الباحثين وزياراتهم الميدانية بالقاعات الرياضية، تبين أن هناك زيادة في نسبة البدانة بصورة ملحوظة لدى النسوة داخل القاعة، ومع تطور طرق وأساليب التدريب الرياضي الحديثة لاحظوا أن هناك مشكلة تواجههم في اختيار البرنامج التدريبي الأكثر تأثيرا في إنقاص الوزن، وهذا ما أثار اهتمامهم لإيجاد حلول ووسائل متعددة للتقليل منها.

والمرأة الماكثة بالبيت غير العاملة من الجماعات الأقل حظا في المجتمع، والأشد حرمانا من إشباع حاجاتها إلى النشاط الرياضي، بالرغم من أن ممارستها للرياضة يعد شرطا أساسيا لنموها المتوازن ولياقتها الشاملة وصحتها المتعافية؛ لذلك نجد أن ربات البيوت كثيرا ما يتعرضن للأمراض والتشوهات القوامية والسمنة والترهل حيث تنقيد المرأة بالبيت ولا تتركه إلا نادرا.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة اقتراح برنامج تدريبي للحفاظ على قوام المرأة غير العاملة التي تكون حركتها محدودة، وذلك باتباع بعض التمرينات الرياضية التي يمكن تطبيقها وممارستها للنسوة المعرضات للسمنة، وتسعى هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في زمن تمارين منطقة البطن قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي؟
  - هل توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في الوزن قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي؟
- وتم صياغة الفرضيات كالاتي:

- توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في زمن تمارين البطن قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي
- توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في الوزن قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي

**أهمية الدراسة:** تتمثل في نقطتين وهما:

- 1- قد يسهم البرنامج المقترح في إنقاص الوزن للنسوة داخل القاعة الرياضة الخاصة بالنساء.
- 2- قد يكون وسيلة مناسبة للتدريب الرياضي داخل القاعات (الصالات) الرياضة المتخصصة للنساء.

**الدراسات السابقة:**

**دراسة شيلان صديق عبد الله المختار (2012):** تأثير تمرينات الايروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي في بعض القياسات الانثروبومترية لدى فئة النساء (35-45) سنة هدفت إلى معرفة تأثير تمرينات الايروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي في بعض القياسات الانثروبومترية لدى أفراد عينة الدراسة، كما استخدم المنهج التجريبي تصميم المجموعة التجريبية الواحدة، وتكونت عينة الدراسة من 16 مشاركة، ثم الأدوات المستخدمة في الدراسة والقياسات القبلية والبعدي وقياسات محيطات بعض مناطق الجسم، ومؤشر الوزن، حيث توصلت نتائج هذه الدراسة الى: أن استخدام تمرينات الأيروبيك والبرنامج الغذائي للنساء ساعد في التخلص من الوزن الزائد، وإن البرنامج التدريبي والغذائي للنساء كان له الأثر الإيجابي في التخلص من الشحوم في بعض مناطق الجسم المعنية بتمارين الايروبيك بمصاحبة الموسيقى بروح المرح التي تستميل لها النسوة خاصة حيث إنها تشبه الرقص على الأغاني<sup>(4)</sup>.

**دراسة سلمى محمد شرف الدين (2012):** أثر برنامج تدريبي مقترح لإنقاص الوزن للسيدات بصاله إدارة الرياضية العسكرية بولاية الخرطوم هدفت هذه الدراسة إلى: إنقاص الوزن لجميع أجزاء الجسم والتي اختارتها الدراسة (الصدر، الجذع، أعلى البطن، الساعد، الأرداف) وقد استمر البرنامج لمدة (4) أسابيع بواقع (3) وحدات للأسبوع، اختارت عينة عمدية تتكون من السيدات عددهن 20 متدربة، واستخدمت المنهج التجريبي لتصميم مجموعة واحدة بأسلوب القياس (القبلي والبعدي)، وتمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى: 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات الجسمية في منطقة أسفل البطن لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة؛ 2- الفترة الزمنية للبرنامج غير كافية لذلك لم يحقق الهدف المطلوب بصورة كاملة.

أهم التوصيات: ضرورة الاهتمام بالبرنامج التدريبي وإعداده وفقاً للأسس العلمية من أجل تطوير المستويات. وضرورة الاهتمام والاستمرارية في التدريب لتحقيق النتائج المرجوة.

دراسة هويدا الصادق عطا الله محمد (2011): أثر برنامج مقترح للتمرينات الهوائية لإنقاص الوزن لسيدات من سن 35-45، هدفت الدراسة إلى: معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمشمول على مجموعة من التمرينات الهوائية على بعض المتغيرات الجسمية (وزن الجسم، وزن الدهون) والمحيطات الجسمية (كمحيط الصدر، محيط الوسط، محيط الكتفين، محيط الأرداف، محيط الحوض، محيط العضد) شملت عينة البحث 16 متدربة من ضمن الفئة العمرية (35-45) سنة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي: أظهرت نتائج الدراسة أن برنامج التمرينات الهوائية المقترح قد أسهم إيجابياً في إنقاص الوزن وإنقاص نسبة الدهون في الجسم من خلال نتائجه الإيجابية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القلبي والبعدي لكل المتغيرات الجسمية المعنية<sup>(5)</sup>.

دراسة ميرانده لبيب خله خليل (2007): تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على إنقاص الوزن ومفهوم الذات الجسمية لدى السيدات متوسطي العمر، استخدمت المنهج التجريبي، كما أجريت الدراسة على 30 سيدة تم التكافؤ بينهم في القياسات، بينما الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة قياسات سمك ثني الجسم، وقياس الوزن القلبي والبعدي، حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى: وجود فروق بين القياسات القبلية والبعدي لكل ثني الجلد، ووجود فروقات بين القياسات القبلية والبعدي للوزن، وارتفاع تقدير الذات الجسمية لدى السيدات البرنامج التدريبي ساعد في إنقاص الوزن الزائد للسيدات<sup>(6)</sup>.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

- اختيار العينة في الدراسة الحالية بالطريقة العمدية تتفق مع الدراسات السابقة.
- استخدمت الدراسة الحالية والدراسات السابقة أسلوب المسح المرجعي في القياسات الجسمية كأدوات لجمع البيانات.
- اتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في المنهج المستخدم المنهج التجريبي.
- أهم النتائج في الدراسات مائة إلى حد بعيد لنتائج الدراسة الحالية.

#### 1- التدريب الرياضي والصحة العامة:

إن الاهتمام بالنشاط البدني يعني الاهتمام بالصحة أكثر مما هو لياقة بدنية، وأي نوع من النشاط البدني المقصود هذا سوف يساعد البحوث والدراسات التجريبية في التوصل إليه، وأن الجهد المبرمج لزيادة النشاط الرياضي يوفر فرصة ممارسة النشاط البدني بشكل كافٍ ومنظم، مما يساعد على تقليل عوامل الخطورة من الإصابة وحصول تغيرات إيجابية فسيولوجية وبالتالي اكتساب الصحة والمحافظة على الوزن، وعدم الإفراط في السمنة.

ويعرف النشاط البدني بأنه تخطيط وإعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمرينات وحركات مختلفة وفقاً لقبليات الفرد من أجل رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس<sup>(7)</sup>.

**1-1- أهمية التدريب الرياضي:**

تساعد عملية التدريب على خلق قاعدة عريضة من الشباب الرياضي للارتفاع بمستواه واكتشاف المواهب ذات الاستعداد الرياضي للوصول الى المستويات العالية، حيث ساهم التدريب في عملية التكيف النفسي للفرد كعضو في المجتمع فيعمل على تلاقي متطلباته مع المجتمع، ويعمل على تحسين الحالة الصحية للفرد ويساهم في تحكم الرياضي في تعبيراته الانفعالية وكذلك تطوير سماته الشخصية والإدارية خلال عملية التدريب والمنافسة<sup>(8)</sup>.

**1-2- أهداف التدريب: يهدف التدريب الرياضي إلى:**

- تنمية اللياقة البدنية مثل: السرعة والرشاقة وغيرهما بما يتناسب مع نوع الرياضة ومتطلباتها.
- تعلم المهارة الحركية وتنمية القدرات الخطئية.
- تنمية القدرات العقلية والمعرفية وذلك باكتساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة التي يمارسها.
- إعداد اللاعب من النواحي التربوية والنفسية والإدارية.
- التعود على القيادة والتبعية واحترام الآخرين<sup>(9)</sup>.

**1-3-1- تعريف حمل التدريب:** يعرف بأنه كمية التأثير الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسة النشاط البدني<sup>(10)</sup>.

**1-3-1- مكونات الحمل التدريب:**

- **شدة الحمل:** يقصد بشدة الحمل (صعوبة الحمل) ويعبر عنها إما بسرعة أداء التمرين أو بطول المسافة المقطوعة في التمرين أو بمقدار المقاومة التي تواجه اللاعب.
- **حجم (سعة) الحمل:** يتكون من بعدين هما:  
**البعد الأول:** عدد مرات أو الزمن المستغرق في تنفيذ التمرين.  
**البعد الثاني:** عدد مرات تكرار أو مجموعة الأزمنة المستغرقة في تنفيذ عدد مرات التكرار.
- **كثافة الحمل:** هي الفترة الزمنية التي تستغرق في الراحة بين التكرارات المختلفة للتمرين أو التمرينات<sup>(11)</sup>.

**1-3-2- أنواع حمل التدريب: وهي ثلاثة أنواع:**

- **الحمل الخارجي:** يقصد به كمية التدرجات أو الحمل المنفذ خلال وحدات التدريب ومستوى تركيزها أو إنجازها خلال وحدات زمنية محددة.
- **الحمل الداخلي:** يقصد به درجة أو مستوى التغيرات الداخلية البيولوجية لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التمرينات والتدرجات بأنواعها المختلفة.
- **الحمل النفسي:** ترتبط طرق ووسائل تنمية الجوانب البدنية والمهارية بالجانب النفسي للاعب خاصة في تلك المنافسات الرياضية التي تتسم بكثير من المواقف الانفعالية التي تتميز بالقوة والشدة والإثارة، فالجانب النفسي يمثل الضغوط التي يتعرض لها اللاعب أثناء المنافسة<sup>(12)</sup>.

**1-4- التمرينات:** هي مجموعة من الأوضاع والحركات المقننة وفقا للأسس العلمية والمبادئ التربوية بهدف تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته البدنية والصحية والفسولوجية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في الأنشطة الحياتية المختلفة<sup>(13)</sup>.

وتقسم التمرينات إلى ثلاثة تقسيمات وهي:

- التمرينات من حيث تأثيرها: تمرينات القوة، الإطالة، الرشاقة، الاسترخاء.
- التمرينات من حيث أغراضها: الأساسية العامة، تمرينات حركية، تمرينات المنافسة.
- التمرينات من حيث الأداء: التمرينات دون أدوات، التمرينات باستخدام الأدوات، التمرينات على الأجهزة.
- التمرينات من حيث التأثير الفسيولوجي: تمرينات الاسترخاء، تمرينات الإطالة، تمرينات القوة، تمرينات التحمل، تمرينات التوازن، تمرينات الرشاقة، تمرينات السرعة، تمرينات التوافق العضلي العصبي.

## 2- البرامج:

**1-2- مفهومه:** هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت مسبقا، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقيق هذه الخطة أو الهدف.

### 2-2- أهمية البرامج:

- اكتساب عنصر التخطيط فاعليته.
- تكتسب العملية الإدارية بأكملها النجاح
- صياغة الأهداف
- الاقتصاد في الوقت.
- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية.
- البعد عن العشوائية في التنفيذ
- دقة التنفيذ.

### 2-3- تصميم البرامج الرياضية في المجال الرياضي:

- تحديد الأهداف - الأسس التي يقوم عليها البرنامج - اختيار المحتوى - تنفيذ البرنامج<sup>(14)</sup>.

### 3- تشريح وفيزيولوجية منطقة البطن:

هو تجويف كبير بالجسم يقع بين الصدر وتجويف الحوض، يفصل بينه وبين الصدر حائط قوي من العضلات يسمى الحجاب الحاجز، لكن ليس هناك نسيج يفصل البطن عن تجويف الحوض. يتضمن البطن والمعدة، والكبد، والبنكرياس، والأمعاء، والكليتين، والغدة الكظرية والطحال. وهناك غشاء رقيق يسمى الغشاء البريتوني، يقوم بتحسين كل تجويف البطن ويغطي معظم أعضائه.

### 3-1- أنواع عضلات البطن: هناك عدة أنواع وهي:

- العضلة الأمامية.
- العضلة المائلة الخارجية.
- العضلة المائلة الداخلية.
- العضلة المستعرضة البطنية.
- العضلة المستقيمة البطنية.

### 3-2- الطبقات الشحمية على مستوى البطن:

الدهون الحشوية أو دهون البطن المعروفة أيضا باسم الدهون الداخلية في منطقه البطن، هي تراكم مواد عضوية مركبة ناتجة عن اتحاد أحماض دسمة وجليسيرول وهي الدسم داخل تجويف البطن، تكون منحصرة بين

بعض الأعضاء (كالمعدة، الكبد، الأمعاء والكلى وغيرها). وتتكون الدهون الحشوية من العديد من المستودعات الدهنية من بينها المستودع المساريقي ومستودعات المنطقة المحيطة بالكلوة.

الدهون الحشوية المفرطة معروفة بالسمنة الزائدة الوسطى أو "الدهون في البطن"، الذي يبرز البطن بشكل مفرط، والتي قد تتسبب في ظهور العديد من الأمراض مثل: أمراض القلب وأمراض الأوعية الدموية المركزية، يتسبب في تشكلها بعض الهرمونات الجنسية الأنثوية وذلك بالحث على تخزين الدهون في الأرداف والفخذين والوركين عند النساء، وممارسة التمارين بطريقة مكثفة يقلل من فعالية مجموع الدهون في منطقة البطن<sup>(15)</sup>.

#### 4- زيادة الوزن والسمنة:

هي زيادة الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتأولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم. فالبدانة أو السمنة طبييا زيادة الطبقة الشحمية المختزنة تحت الجلد، يعتبر الشخص بدينا إذا زاد وزنه عن 20% من المعدل الطبيعي لوزنه<sup>(16)</sup>.

#### 4-1- أنواع السمنة:

4-1-1- السمنة الوراثية: هو اضطراب في تنظيم الشهية والجوع، وقد تكون بسبب عوامل وراثية نفسية تزيد الشهية.

4-1-2- السمنة العصبية: وقد يكون السبب إصابات بالجهاز العصبي، يتميز هذا النوع بالجوع الشديد للشخص مما يسبب الزيادة المفرطة في تناول الطعام.

#### 4-1-3- السمنة بسبب عدم توازن الغدد الصماء:

- نقص إفراز الغدة الدرقية
- اضطراب في إفرازات الغدة الكظرية
- إصابة الغدة النخامية
- نقص إفراز الغدة الجنسية
- زيادة إفراز الأنسولين
- السمنة الناتجة من عدم ممارسة النشاط<sup>(17)</sup>.

#### 4-2- أسباب السمنة: تتمثل في:

- الشراهة في تناول الطعام وعدم التوازن ما بين الداخل إلى الجسم والخارج منه مما يؤدي إلى زيادة كميات الطعام في الجسم وبالتالي خزنها في مناطق مختلفة.
- كثرة تناول الكربوهيدرات والدهون والبروتينات عن حدود احتياجات الجسم وبعض العادات الاجتماعية
- قلة النشاط البدني الحركي ويعتقد أن هذا العامل له علاقة بزحف السمنة بطريقة خفية دون أن يشعر بها<sup>(18)</sup>.

#### 5- علم التغذية:

هو ذلك العلم الذي يدرس الغذاء وكيفية استعمال الجسم له واستفادته منه، ويمكننا تعريف التغذية أيضا بأنه جملة العمليات التي تحدث للغذاء من لحظة تناوله إلى إخراجها مرورا بعمليات الهضم والامتصاص؛ ويحتوي الغذاء على العديد من العناصر الغذائية اللازمة لجسم الإنسان تأخذ أجسامنا هذه العناصر الغذائية عن طريق الأكل وهي: الكربوهيدرات، الدهون، البروتين، الفيتامينات، المعادن، الماء<sup>(19)</sup>.

**1-5- تعريف الغذاء:** الغذاء أمر حيوي وضروري للإنسان فلا حياة بلا طعام والتغذية السليمة تحقق للإنسان الجسم القوي الممتلئ بالحيوية والقدرة على الحركة والنشاط كما يصبح العقل قادرا على إتمام كافة العمليات العقلية بكفاءة<sup>(20)</sup>.

**2-5- أهمية الغذاء:** يساعد الغذاء الجسم على البناء ويتمثل في المواد البروتينية:

- يقوم الغذاء بتعويض ما يتلف من الخلايا وأنسجة الجسم عن طريق البروتين.
- الإمداد بالطاقة حتى يتمكن الجسم من القيام بدور إيجابي وفعال وبكفاءة ومواجهة متطلبات الحياة بحيوية وتمثل هذه الطاقة في الدهون والكربوهيدرات.
- المحافظة على صحة الجسم وانتظام سير العمليات الحيوية في الجسم ويتمثل ذلك في الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء<sup>(21)</sup>.

### 6- حدود الدراسة:

**1-6- الحدود المكانية:** أجرت الدراسة الميدانية للموضوع: برنامج تدريبي مقترح يؤثر على خفض الوزن لدى نساء غير عاملات بالقاعة المتخصصة لنشاط البدني الرياضي تسمى ب: salle sport sente بمدينة المسيلة حي 322 مسكن.

**2-6- الحدود الزمنية:** تمت الدراسة لمدة شهرين (60 يوم) مع عدد الحصص يقدر بثلاث مرات في الأسبوع الواحد (السبت والثلاثاء والخميس) بمعدل 24 حصة، ابتداءً من يوم السبت 05 أكتوبر إلى غاية يوم الخميس 28 نوفمبر 2019.

**3-6- الحدود البشرية:** تتكون عينة الدراسة من 10 نساء غير عاملات بالقاعة المتخصصة للنشاط البدني الرياضي بمدينة المسيلة.

**7- عينة الدراسة:** تم الاعتماد على العينة اللااحتمالية (المقصودة) واتباع أسلوب المعاينة الغرضية والتي تعرف بأنها "المعاينة الغرضية تكون في بعض الأحيان مقبولة في مواقف خاصة والأساس في المعاينة هنا هو حكم الخبير في اختيار الحالات المطلوبة، أو قد يكون اختيار الحالات بناء على أغراض خاصة في عقل الباحث... وتستخدم هذه الطريقة في البحوث الاستطلاعية"<sup>(22)</sup>.

كما ذكر علام (2006) أن البحوث الغرضية مناسبة في ثلاثة مواقف، ومن بين تلك المواقف التي تتماشى والدراسة الحالية هي "اختيار حالات فريدة يمكن الحصول منها على معلومات مهمة"، أي التركيز فقط على ما يخدم أغراض الدراسة الحالية وفق خصائص العينة المتمثلة في:

جدول رقم (01): خصائص أفراد عينة الدراسة.				
الرقم العينة	العمر	الطول	الوزن (قبل)	الوزن (بعد)
1	1986	1.75	90 kg	86
2	1975	1.54	75 kg	72
3	1977	1.69	85 kg	81
4	1972	1.62	100 kg	95
5	1980	1.50	70 kg	67
6	1985	1.74	96,1 kg	91



100	109 kg	1.68	1988	7
83	90 kg	1.55	1979	8
92	100 kg	1.73	1983	9
90	97 kg	1.57	1973	10

المصدر من إعداد الباحثين

- معادلة حساب الوزن المناسب لطول:

$$IMC = \text{Poids kg} / \text{Taille m}^2$$

**8- خطوات تصميم البرنامج:**

**1-8- الهدف من البرنامج:**

**1-1** يهدف إلى إنقاص الوزن في منطقة البطن للنسوة.

**2-2** معرفة فعالية التمارين المخصصة لمنطقة البطن من تقليل نسبة الدهون لديهم.

**8-2- أسس وضع البرنامج:** قام الباحثون بتجهيز الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح بعد أن تم المسح المرجعي

والأبحاث العلمية والدراسات السابقة، والمراجع الأجنبية، واختيار التمرينات المناسبة لإنقاص الوزن على مستوى

منطقة البطن؛ وقد اشتمل على تجهيز الإجراءات الإدارية باتباع الأسس التالية:

- ملاءمة البرنامج للمستهدفين.
- اختيار المحتوى المناسب للبرنامج.
- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي.
- الاستعانة ببعض البرامج المشابهة
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء تطبيقه.
- استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للأجهزة المستخدمة.
- تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة، الحجم، الكثافة).
- اشتمال البرنامج التدريبي على تمرينات مختلفة على مستوى منطقة البطن.
- خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح:
- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح بمدة 4 أسابيع.
- تحديد الحصص التدريبية لثلاثة أيام في الأسبوع لمدة شهرين، وقد تم اختيار أيام التدريب يوم: السبت، الثلاثاء، الخميس باعتبارها الأنسب لعينة البحث.

ورأى الباحثون قبل وضع البرنامج التدريبي تحديد شدة وحجم الحمل وفترة الراحة على النحو التالي:

- الإحماء مدته: 20 د. (يتمثل في المشي والجري والقفز....)
- حجم الحمل: (عدد التكرارات): ما بين 3×15، 4×15، 5×15
- فترات الراحة: هناك نوعان:
- فترة الراحة البينة: بين المجموعات 30-35 ثا، والنوع الثاني: الرجوع إلى الحالة الطبيعية: 5 د إلى 10 د.

**8-3- شروط أداء اختبارات البرنامج التدريبي:**

- أداء التدريبات من قبل العينة بالملابس الرياضية.

- أداء التدريبات الرياضية داخل القاعة الرياضية المخصصة لنساء.
  - استعمال الأجهزة وأدوات القياس المستخدمة في الدراسة وتوفيرها.
  - ضرورة شرح التمرينات بصورة واضحة ودقيقة للمختبرين على أفضل نتائج للقياس.
  - تم تحديد الشكل النموذجي في تنفيذ الأثقال التدريبية لكل تمرين حتى يتسنى لأفراد العينة استعادة الراحة البيئية بين تمرين وآخر.
  - في الأخير تنفيذ البرنامج التدريبي لهذه العينة. (انظر الملحق 01).
- 9- الأساليب الإحصائية للدراسة:** تم الاستعانة في المعالجة للبيانات بنظام (Spss) نسخة 21 حيث تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية: - اختبار T. Test
- 10- عرض نتائج الدراسة:** مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:
- 1-10- الفرضية الأولى:**

نصت الفرضية الفرعية الأولى على: "توجد فروق بين متوسط درجات أفراد العينة في تمارين البطن قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي"، وقد تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (02) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في تمارين البطن							
تمارين البطن	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	10	2.40	0.516	9	-9,000	0,000	دال عند ( $\alpha=0.01$ )
		3.90	0.737				
القياس البعدي							

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في تمارين البطن في القياس القبلي جاء منخفضاً (2,40) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (3,90) مما يجزنا إلى القول بوجود فرق بين القياسين القبلي والبعدي، وهذه النتيجة أكدتها قيمة (T.test) التي بلغت كما هو موضح في الجدول ب (-9,00) وهي قيمة سالبة أي أن الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي، كما أن هذه القيمة دالة إحصائياً عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ) وهذا يعني أنه تم رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فرق بين القياسين، وبالتالي نستطيع الحكم على تحقق أو قبول فرضية البحث (الفرضية الفرعية الأولى) وبمعنى آخر يمكن الحكم على وجود فعالية للبرنامج في الحفاظ على قوام المرأة غير العاملة من خلال تمارين البطن، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%؛ وهذا ما توصلت إليه ميرانده لبيب خله خليل (2007) في دراستها إلى وجود فروق بين القياسات القبلي والبعدي للوزن الذي له ارتباط مباشر وتناسب طردي مع مؤشر كتلة الجسم بحيث كلما زاد الوزن زاد مؤشر كتلة الجسم والعكس صحيح؛ وهذا ما أكدته سلمى محمد شرف الدين (2012) في دراستها أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات الجسمية في منطقة أسفل البطن لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة؛ الفترة الزمنية للبرنامج غير كافية لذلك لم يحقق الهدف المطلوب بصورة كاملة.

#### 2-10- الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على: "هناك اختلاف في أوزان أفراد عينة الدراسة قبل وبعد تطبيق البرنامج"، وقد

تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (03) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في الوزن قبل وبعد تطبيق البرنامج							
الوزن	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	10	106.61	9.179	9	-28.342	0,000	دال عند
القياس البعدي		110.3	9.333				( $\alpha=0.01$ )

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في أوزانهم في القياس القبلي جاء منخفضاً (106,61) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (110,30) مما يجزنا إلى القول بوجود فرق بين القياسين القبلي والبعدي، وهذه النتيجة أكدتها قيمة (T.test) التي بلغت كما هو موضح في الجدول ب (-28,34) وهي قيمة سالبة أي أن الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي، كما أن هذه القيمة دالة إحصائياً عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ) وهذا يعني أنه تم رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فرق بين القياسين، وبالتالي نستطيع الحكم على تحقق أو قبول فرضية البحث (الفرضية الفرعية الرابعة) وبمعنى آخر يمكن الحكم على وجود فعالية للبرنامج في الحفاظ على قوام المرأة غير العاملة من خلال خفض الوزن، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%؛ وهذا ما تم التوصل إليه في دراسة (شيلان صديق عبد الله المختار/2012) أن استخدام تمارينات الأيروبيك والبرنامج الغذائي للنساء ساعد في التخلص من الوزن الزائد؛ أما دراسة هويدا الصادق عطا الله محمد (2011) فتوصلت كذلك إلى أن برنامج التمارينات الهوائية المقترح قد أسهم إيجابياً في إنقاص الوزن ونسبة الدهون في الجسم من خلال نتائجه الإيجابية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي لكل المتغيرات الجسمية المعنية.

#### 11- استنتاج عام:

بناءً على نتائج التحليل الإحصائي وما توصلت إليه وعلى ضوء مناقشتها توصلت إلى الاستنتاجات التالية:

- توجد فروق إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي وباستخدام تمارين على مستوى البطن، وكان الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي، أي يمكن الحكم على وجود فعالية للبرنامج في الحفاظ على قوام المرأة غير العاملة من خلال تمارين البطن.
- توجد فروق إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في خفض الوزن لأفراد العينة وهذا راجع لاستمرارية وياتباع البرنامج المقترح، أي أن الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي، يمكن الحكم على وجود فعالية لهذا البرنامج التدريبي في الحفاظ على قوامها من خلال خفض الوزن.
- أن التمارين الرياضية وعدد حصصها واستمرارية التدريب لها تأثير كبير في تخفيض من نسبة الدهون بمنطقة البطن لدى أفراد العينة مما يؤدي إلى ممارسة الرياضة بأحسن صورة.

#### 12- الاقتراحات:

- ضرورة استخدام برامج تدريبية لخفض الوزن باستخدام التمارين المنخفضة والمتوسطة الشدة.
- زيادة المدة لتطبيق البرامج التدريبية لخفض الوزن لأكثر من شهرين لضمان فقدان وزن أكثر.
- يجب مصاحبة الأنظمة الغذائية المنخفضة السعرات الحرارية مع البرامج التدريبية لخفض الوزن.

- ضرورة استمرار المرأة غير العاملة بممارسة النشاط الرياضي في قاعة الرياضة والاشتراك ببرامج اللياقة البدنية وتنزيل أو خفض الوزن للمحافظة على الوزن واللياقة البدنية.

### قائمة المصادر والمراجع:

#### 1- الكتب:

- 1- أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2008، ص 17-19.
- 2- مروان عبد المجيد إبراهيم، اللياقة البدنية للجميع، الوراق للنشر والتوزيع، الأردن، 2000، ص 132.
- 3- محمد إبراهيم شحاته، الوقاية من زيادة الوزن بالتمرنات البدنية، المكتبة المركزية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص 07.
- 4- شيلان صديق عبد الله المختار، تأثير تمرينات الايروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي في بعض القياسات الانثروبومترية لدى فئة النساء (35-45) سنة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الخامس، العدد الثالث، جامعة السليمانية العراق، 2012.
- 5- نشوة جبارة وناهد سليمان الضو ميسو، أثر برنامج تدريبي بمصاحبة الموسيقى وبدونها على إنقاص الوزن لسيدات سن (25-30) بصالة دار الشرطة، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في التربية الرياضية (التدريب الرياضي)، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، ص 42-43.
- 6- ميرانده لبيب خله خليل، تأثير مقترح للتمرينات الهوائية على إنقاص الوزن ومفهوم الذات الجسمية لدى السيدات من سن (30-40) سنة، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر، 2007.
- 7- نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالكي، التدريب الرياضي (طلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2011، ص 55.
- 8- جاسم محمد جندل، تغذية الرياضيين، دار البداية للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2015، ص 2019.
- 9- مروان عبد المجيد إبراهيم، محمد جاسم الياسري، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، الوراق للنشر والتوزيع، 2004، ص 19.
- 10- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2005، ص 58.
- 11- مفتي إبراهيم حماد، المدرب الناجح وإدارة التدريب الرياضي، الفكر العربي للنشر والتوزيع القاهرة، 2003، ص 17.
- 12- أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2008، ص 67-73.
- 13- محمود إسماعيل الهاشمي، التمرينات والأحمال البدنية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2015، ص 15.
- 14- عبد الحميد شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأوسياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة-مصر، 2002، ص 17، 45، 46.
- 15- <https://www.marefa.org.pdf.30/12/2019.h32:30>
- 16- نشوة جبارة الله دراج جبار الله، أثر برنامج تدريبي بمصاحبة الموسيقى وبدونها على إنقاص الوزن للسيدات سن (25-30) بصالة دار الشرطة، الدرجة العلمية ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية البدنية والرياضية. ص 33.
- 17- عائد فضل ملحم، الطب الرياضي الفسيولوجي (قضايا ومشكلات معاصرة)، مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية للنشر والتوزيع، الأردن، 2011، ص 91.
- 18- عماد الدين جمال جمعة، الصحة العامة بين الحقيقة والواقع، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، 2007، ص 178.
- 19- أحمد حسين عبد العزيز، فسيولوجية التغذية الرياضية، دار أمجد للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2006، ص 109.
- 20- محمد عجرمة، صدقي سلامة، الأنشطة الرياضية للمسنين وقاية وعلاج الأمراض القلب والأوعية الدموية، مركز الكتاب للنشر، الأردن، 2004، ص 60.
- 21- محمد أحمد مبيضين، محمد أحمد السكران، الرياضة والصحة في حياتنا، كنوز المعارف للنشر، عمان، 2012، ص 08.
- 22- رجاء محمود أبو علام، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، مصر، 2006، ص 180.

الملاحق:

- ملحق رقم (01): جدول يوضح البرنامج التدريبي المقترح للتخفيض من الطبقات الشحمية على مستوى البطن لدى المرأة غير العاملة

تمارين	الأسابيع
<p>01</p> <p>سحب الركبتين على الصدر مع فتحها للخارج مع ملامسة باطن القدمين بعضهما البعض: كيفية الأداء:</p> <p>1- وضعية الجلوس الطويل والظهر على استقامته. 2- ثني الركبتين على الصدر مع تقريب القدمين من بعضهما وفتح الركبتين لأقصى مدى. 3- كرري التمرين باستمرار مع الاحتفاظ بالتصاق باطن القدم وتباعد الركبتين. 4- يؤدى التمرين 15 مرة. (15×4).</p>	الأسابيع 01
<p>02</p> <p>باليدين: كيفية : 1- استلقاء الجسم على الظهر مع ثني الرجلين. 2- مد الذراعين لمحاولة لمس كعب القدم باليد. 3- كرري التمارين يمين يسار. 4- يؤدى التمرين 15 مرات لكل يد. (15×3).</p>	
<p>03</p> <p>تبادل ثني الركبتين على الصدر: abdos crunch croises كيفية الأداء:</p> <p>1- استلقاء الجسم على الأرض في وضع استقامة والنظر للسقف. 2- ثني أحد الرجلين من الركبة والفخذ لمحاولة تقريب الركبة من الصدر. 3- يكرر التمرين 15 مرات لكل رجل. (15×4).</p>	
<p>01</p> <p>02/ رفع الجذع كيفية الأداء:</p> <p>1- استلقاء الجسم على الأرض وثنى الرجلين من الركبة والفخذ مع الاحتفاظ بالقدمين على الأرض. 2- وضع اليدين خلف الرأس ومحاولة تقريب مرفق اليد اليمنى مع ركبة للرجل اليسرى. 3- رفع الجذع الأعلى لكن بنسبة قليلة. 4- يكرر التمرين 15 مرة لكل رجل. (15×4).</p>	الأسابيع 02
<p>02</p> <p>01/ شفط (امتصاص) البطن لأعلى: كيفية الأداء:</p> <p>1- وضعية السجود مع امتداد الذراعين. 2- قومي بشفط البطن للداخل باستمرار. 3- يؤدى التمرين 10 مرات مع الاحتفاظ بوضع الشفط للبطن للداخل في الفترة العاشرة أو الأخيرة لمدة 10 ثواني. 4- يكرر التمرين 15×3 مرات.</p>	
<p>03</p> <p>استلقاء الجسم على الأرض مع تشبيك اليدين خلف الرأس: abdos crunch croises كيفية الأداء:</p> <p>1- استلقاء الجسم على الأرض مع تشبيك اليدين خلف الرأس ورفع الجذع للأعلى لمحاولة لمس الركبة بالمرفقين وتتم بالتبادل. 2- ارفعي الجذع الأعلى وفي نفس الوقت اثني أحد الرجلين من الركبة والفخذ لتلمسي بالمرفقين الركبة.</p>	

		<p>3- كرري التمرين بالرجل الأخرى.</p> <p>4- يؤدي التمرين 15 مرة لكل رجل (15×5).</p>
01	الأسبوع 03	<p><b>وضعية المقص ciseaux:</b></p> <p><b>كيفية الأداء:</b></p> <p>1- استلقي على الظهر وارفعي ساقك للأعلى بصورة بطيئة قليلا ثم إلى أسفل كرري الأداء بالرجل اليسرى.</p> <p>2- يؤدي التمرين 15 مرات لكل رجل (15×5).</p>
02		<p><b>وضعية الدراجة Vélo croises</b></p> <p><b>كيفية الأداء:</b></p> <p>1- استلقي على الظهر وضعي يداك مشبكتان خلف الرأس، ارفعي ركبة وقربها من اليد المعاكسة لها بنفس الوقت كرري الأداء بالرجل اليسرى.</p> <p>2- يؤدي التمرين 15 مرة لكل رجل (15×5).</p>
03		<p><b>03/ حركات البطن من الداخل:</b></p> <p><b>كيفية الأداء:</b></p> <p>- وضعية الوقوف الجسم على استقامة قومي برفع الرجل اليمنى إلى أقصى حد إلى مرفق اليد اليمنى بالتناوب مع الرجل اليسرى إلى المرفق الأيسر مع تدخيل عضلات البطن داخليا.</p> <p>- وضع اليد اليمنى على الظهر مع فتح الرجلين وقومي بعملية حركة إدخال البطن وإخراجه مع استنشاق الهواء وإخراجه.</p> <p>- وضع يديك على رأسك وقومي بإدخال بطنك مع حركة جانبية مرة على اليمين ومرة على اليسار.</p> <p>- كرري التمرين 15 مرة (15×4).</p>
01	الأسبوع 04	<p><b>تقوية وشد عضلات البطن:</b></p> <p><b>كيفية الأداء:</b></p> <p>1- يستلقي الشخص على ظهره ويثني ركبتيه بزاوية 45 درجة ثم يتم رفع الجذع للأعلى ثم الرجوع ثانية.</p> <p>2- يكرر التمرين 15 مرة.</p> <p>3- استلقاء الشخص على ظهره ويثني الركبتين بزاوية 45 درجة ويضغط بظهره على السرير لبسط الفقرات القطنية ثم يتم رفع الساقين باتجاه البطن والنزول ثانية، وهذا التمرين يقوي عضلات البطن الأمامية السفلية.</p> <p>4- يؤدي التمرين 15 مرة لكل رجل (15×5).</p>
02		<p><b>تابع لتمرين تقوية وشد عضلات البطن:</b></p> <p>- يستلقي الشخص على بطنه ثم يرفع الرأس والصدر للأعلى ثم النزول ثانية.</p> <p>- يكرر التمرين 15 مرة.</p> <p>- يضغط الشخص على ظهره ويثني ساقيه 45 درجة ثم يضغط بظهره على السرير لبسط الفقرات القطنية ثم يقوم برفع الرأس والصدر للأعلى باتجاه البطن والنزول ثانية، ولا يلزم رفع الجذع لوضعية الجلوس لكن يكفي رفعه إلى وضعية يكون فيها الرأس والأكتاف مرفوعين عن السرير، ويفيد هذا التمرين في تقوية عضلات البطن الأمامية العلوية.</p> <p>- يؤدي التمرين 15 مرة لكل رجل (15×5).</p>
03		<p><b>وضعية المقص ciseaux:</b></p> <p><b>كيفية الأداء:</b></p>

<p>1- استلقي على الظهر وارفعي ساقك للأعلى بصورة بطيئة قليلا ثم إلى أسفل كرري الأداء بالرجل اليسرى.</p> <p>2- يؤدي التمرين 15 مرات لكل رجل (15×5).</p>		
<p><b>الاستعانة ببعض الاوزان الخفيفة:</b> <b>كيفية الأداء:</b></p> <p>1- قفي بشكل مستقيم واحملي وزنا واحدا بكلتا يديك ومديهما أمامك على مستوى صدرك، حركي فقط الجزء العلوي من الجسم، ميلي للاحية اليمنى ثم اليسار وحركي يديك بالاتجاه نفسه مع المحافظة على يديك ممدودتين كاملا.</p> <p>2- استلقي على الأرض وضمي القدمين معا، اثني الركبتين 90 درجة وارفعيهما في الهواء افتحي يديك ومديهما على الأرض على استقامة العمود الفقري والجذع وحركة اليدين ميلي بالجزء السفلي من الجسم على الجانب الأيمن باتجاه الأرض وقومي بالأمر نفسه للجهة الثانية الأيسر.</p> <p>3- يؤدي التمرين 15 مرة لكل رجل (15×5).</p>	01	الأسبوع 05
<p><b>رفع الجذع</b> <b>كيفية الأداء :</b></p> <p>1- استلقاء الجسم على الأرض وثنى الرجلين من الركبة والفخذ مع الاحتفاظ بالقدمين على الأرض.</p> <p>2- وضع اليدين خلف الرأس ومحاولة تقريب مرفق اليد اليمنى مع ركبة للرجل اليسرى.</p> <p>3- رفع الجذع الأعلى لكن بنسبة قليلة</p> <p>4- يكرر التمرين 15 مرة لكل رجل. (15×4).</p>	02	
<p><b>وضعية المقص :</b> <b>كيفية الأداء:</b></p> <p>1- استلقي على الظهر وارفعي ساقك للأعلى بصورة بطيئة قليلا ثم إلى أسفل كرري الأداء بالرجل اليسرى .</p> <p>2- يؤدي التمرين 15 مرات لكل رجل (15×5).</p>	03	
<p><b>تبادل لمس الكعب باليدين:</b> <b>كيفية الأداء:</b></p> <p>1- استلقاء الجسم على الظهر مع ثني الرجلين.</p> <p>2- مد النزاعين لمحاولة لمس كعب القدم باليد.</p> <p>3- كرري التمارين يمين يسار .</p> <p>4- يؤدي التمرين 15 مرات لكل يد. (15×3).</p>	01	الأسبوع 06
<p><b>الاستعانة ببعض الاوزان الخفيفة:</b> <b>كيفية الأداء:</b></p> <p>1- اتركي مسافة أكبر بين قدميك واثني ركبتيك قليلا اكتفي بوزن واحد من الدامبلز واحمليه بكلتا يديك انحني صوب الأرض، واثني قدميك ميلي بالجزء العلوي من جسمك صوب اليمين، واتخذتي وضعية القرفصاء، ومد يديك بالاتجاه نفسه في الحركة التالية، ارفعي جسمك وقفي وحافظي على المسافة بين قدميك، كما في الحركة السابقة، ثم ميلي بجزء جسمك العلوي ويديك للناحية المقابلة أي اليسرى وارفعي يديك في الهواء ومديهما كليا.</p> <p>2- كرري الحركات متتالية وسريعة 15 مرة (15×4).</p>	02	
<p><b>حركات البطن من الداخل:</b> <b>كيفية الأداء:</b></p>	03	

<p>1- وضعية وقوف الجسم على استقامة قومي برفع الرجل اليمنى إلى أقصى حد إلى المرفق اليد اليمنى بالتناوب مع الرجل اليسرى إلى المرفق الأيسر مع إدخال عضلات البطن داخليا.</p> <p>2- وضع اليد اليمنى على الظهر مع فتح الرجلين وقومي بعملية حركة إدخال البطن وإخراجه مع استنشاق الهواء وإخراجه.</p> <p>3- وضع يديك على رأسك وقومي بإدخال بطنك مع حركة جانبية مرة على اليمين ومرة على اليسار.</p> <p>4- كرري التمرين 15 مرة (15×4).</p>		
<p>01</p> <p>سحب الركبتين على الصدر مع فتحها للخارج مع ملامسة باطن القدمين بعضهما : كيفية الأداء:</p> <p>5- وضعية الجلوس الطويل والظهر على استقامته.</p> <p>6- ثني الركبتين على الصدر مع تقريب القدمين من بعضهما وفتح الركبتين لأقصى مدى.</p> <p>7- كرري التمرين باستمرار مع الاحتفاظ بالتصاق باطن القدم وتباعد الركبتين.</p> <p>8- يؤدي التمرين 15 مرة. (15×4).</p>	07	الأسبوع
<p>02</p> <p>كيفية : باليدين:</p> <p>5- استلقاء الجسم على الظهر مع ثني الرجلين.</p> <p>6- مد الذراعين لمحاولة لمس كعب القدم باليد.</p> <p>7- كرري التمارين يمينا ويسارا.</p> <p>8- يؤدي التمرين 15 مرات لكل يد. (15×3).</p>	02	
<p>03</p> <p>حركات البطن من الداخل: كيفية الأداء:</p> <p>1- وضعية وقوف الجسم على استقامة قومي برفع الرجل اليمنى إلى أقصى حد إلى مرفق اليد اليمنى بالتناوب مع الرجل اليسرى إلى المرفق الأيسر مع إدخال عضلات البطن داخليا.</p> <p>2- وضع اليد اليمنى على الظهر مع فتح الرجلين وقومي بعملية حركة إدخال البطن وإخراجه مع استنشاق الهواء وإخراجه.</p> <p>3- وضع يديك على رأسك وقومي بإدخال بطنك مع حركة جانبية مرة على اليمين ومرة على اليسار.</p> <p>4- كرري التمرين 15 مرة (15×4).</p>	03	
<p>01</p> <p>الاستعانة ببعض الاوزان الخفيفة: كيفية الأداء:</p> <p>1- اجلسي على الأرض واثني قدمك 90 درجة على الأرض ادفعي الجزء العلوي من جسمك إلى الأمام مع شد البطن إلى الداخل احملني أوزانا خفيفة بين يديك، ثم انظري صوب اليمين وصوب اليسار مع المحافظة على وضعية القدمين.</p> <p>2- الاستلقاء على ظهرك مع يديك خلف رأسك وارفعيه مع ثني الركبتين بإحكام في صدرك، واستشقي ببطء وتحريف جذعك إلى اليمين حتى يربط الكوع الأيمن الخاص بك مع الركبة اليسرى، واستقامة الساق اليمنى إلى الأمام، وربط الكوع الأيسر لركبتك اليمنى ومد ساقك اليسرى.</p> <p>3- تستمر بتناوب الجانبين، واستكمال ست مرات من التقلبات. 15 مرة.</p> <p>4- كرري التمرين 15 مرة (15×4).</p>	08	الأسبوع
<p>02</p> <p>استلقاء الجسم على الأرض مع تشبيك اليدين خلف الرأس abdos crunch croises : كيفية الأداء:</p> <p>1- استلقاء الجسم على الأرض مع تشبيك اليدين خلف الرأس ورفع الجذع للأعلى لمحاولة لمس الركبة بالمرفقين وتتم بالتبادل.</p>	02	



<p>2- ارفعي الجذع الأعلى وفي نفس الوقت اثني أحد الرجلين من الركبة والفخذ لتلمسي بالمرفقين الركبة.  3- كرري التمرين بالرجل الأخرى.  4-يوذى التمرين 15 مرة لكل رجل (15×5).</p>	
<p><b>03/ حركات البطن من الداخل:</b></p> <p>1- وضعية وقوف الجسم على استقامة قومي برفع الرجل اليمنى إلى أقصى حد إلى مرفق اليد اليمنى بالتناوب مع الرجل اليسرى إلى المرفق الأيسر مع إدخال عضلات البطن داخليا.  2- وضع اليد اليمنى على الظهر مع فتح الرجلين وقومي بعملية حركة إدخال البطن وإخراجه مع استنشاق الهواء وإخراجه.  3- وضع يديك على رأسك وقومي بإدخال بطنك مع حركة جانبية مرة على اليمين ومرة على اليسار.  4- كرري التمرين 15 مرة (15×4).</p>	<p><b>03</b></p>